

# چشیدن طعم لیمو\*

این کاری است نیازمند نیروی اراده

مایکل کورنوال

دارای درجه‌ی دکترای در  
روان‌شناسی بالینی

برگردان: بهاره پژومند

\*\*\*\*\*

\* عنوان انگلیسی (Go Suck A Lemon) اشاره دارد به انجام دادن کاری مشکل و در ضمن در پاسخ به جمله‌ی انتقادی یک فرد، به شکلی کنایه آمیز به معنای «برو کشک‌تو به ساب» در فارسی است.

۱۷۱  
۲۶۶  
۶۶۱  
۱۵۱  
۲۶۱  
۵۶۱  
۶۶۱  
۶۶۱

## \* فهرست \*

۹	تقدیم به .....	۹
۱۱	فصل اول .....	۱۱
۱۲	چیزی حقیقی تر .....	۱۲
۲۲	فصل دوم .....	۲۲
۲۳	چشیدن طعم لیمو .....	۲۳
۲۹	فصل سوم .....	۲۹
۳۰	خودگویی .....	۳۰
۴۴	فصل چهارم .....	۴۴
۴۵	مورد سندی .....	۴۵
۴۹	فصل پنجم .....	۴۹
۵۰	قوانین تعامل .....	۵۰
۶۲	فصل ششم .....	۶۲
۶۳	$A + iB = C / D > E$ .....	۶۳
۷۸	فصل هفتم .....	۷۸
۷۹	دکمه‌ها، زنگ‌ها، ماشه‌ها و زنجیرها .....	۷۹
۸۵	فصل هشتم .....	۸۵
۸۶	مورد الیوت .....	۸۶
۹۹	فصل نهم .....	۹۹
۱۰۰	مانویو هرگز نباید بمیرد .....	۱۰۰
۱۰۸	فصل ده .....	۱۰۸
۱۰۹	چه کسی مسئول است؟ .....	۱۰۹
۱۱۶	فصل یازدهم .....	۱۱۶
۱۱۷	سحرپنداری .....	۱۱۷
۱۲۳	فصل دوازدهم .....	۱۲۳
۱۲۴	هوش .....	۱۲۴

۱۳۱	فصل سیزدهم	۱۳۱
۱۳۲	ردیف قاتل‌ها	۱۳۲
۱۴۲	فصل چهاردهم	۱۴۲
۱۴۳	کاملاً ناکامل	۱۴۳
۱۵۱	فصل پانزدهم	۱۵۱
۱۵۲	مواد شیمیایی میان ما	۱۵۲
۱۶۵	فصل شانزدهم	۱۶۵
۱۶۶	راضی باش	۱۶۶
۱۷۰	فصل هفدهم	۱۷۰
۱۷۱	اعتقادات راستین	۱۷۱
۱۸۰	فصل هجدهم	۱۸۰
۱۸۱	قوانین راه	۱۸۱
۱۸۸	فصل نوزدهم	۱۸۸
۱۸۹	بتی کیه؟	۱۸۹
۱۹۴	فصل بیستم	۱۹۴
۱۹۵	فاصله‌ی هیجانی	۱۹۵
۲۰۰	نتیجه	۲۰۰

۲۱	فصل بیست و یکم	۲۱
۲۲	فصل بیست و دوم	۲۲
۲۳	فصل بیست و سوم	۲۳
۲۴	فصل بیست و چهارم	۲۴
۲۵	فصل بیست و پنجم	۲۵
۲۶	فصل بیست و ششم	۲۶
۲۷	فصل بیست و هفتم	۲۷
۲۸	فصل بیست و هشتم	۲۸
۲۹	فصل بیست و نهم	۲۹
۳۰	فصل سی و یکم	۳۰
۳۱	فصل سی و دوم	۳۱
۳۲	فصل سی و سوم	۳۲
۳۳	فصل سی و چهارم	۳۳
۳۴	فصل سی و پنجم	۳۴
۳۵	فصل سی و ششم	۳۵
۳۶	فصل سی و هفتم	۳۶
۳۷	فصل سی و هشتم	۳۷
۳۸	فصل سی و نهم	۳۸
۳۹	فصل سی و دهم	۳۹
۴۰	فصل سی و یازدهم	۴۰
۴۱	فصل سی و دهم	۴۱
۴۲	فصل سی و یازدهم	۴۲
۴۳	فصل سی و دهم	۴۳
۴۴	فصل سی و یازدهم	۴۴
۴۵	فصل سی و دهم	۴۵
۴۶	فصل سی و یازدهم	۴۶
۴۷	فصل سی و دهم	۴۷
۴۸	فصل سی و یازدهم	۴۸
۴۹	فصل سی و دهم	۴۹
۵۰	فصل سی و یازدهم	۵۰

## چیزی حقیقی‌تر

من در دوره‌ی کارشناسی، از رشته‌ی ادبیات انگلیسی فارغ‌التحصیل شدم. دوست داشتم داستان‌نویس شوم، روایتگر داستان‌نویس نشدم ولی در عوض جذب خدمات انسانی و کمک‌رسانی شدم. در ابتدا مددکار اجتماعی و سپس مشاور بالینی بودم و در نهایت از مقطع دکترای روان‌شناسی سلامت و طب رفتاری فارغ‌التحصیل شدم.

در این کتاب علایق خود را به صورت ترکیبی از مشاوره، روان‌شناسی و داستان‌نویسی به شما ارائه خواهم داد. من در ترکیب داستان و حکایت با چاشنی علم و فلسفه برای کمک به بهبود سلامت عاطفی دیگران مهارت دارم.

-----\*

در طول دوره‌ی اولیه‌ی یادگیری‌ام در روان‌شناسی، علاقه‌ی ویژه‌ای به نظریه‌های روان‌شناسی که بالغ بر ۷۰۰ تا ارزیابی می‌شد، پیدا کردم. بعد از مطالعه‌ی تعدادی از مشهورترین فلسفه‌ها، علاقه‌ی خود را به نظریه‌ی رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی (REBT) محدود کردم. این فلسفه‌ی ذهن انسان، بینشی درونی به من بخشید و مرا برای درک خود آماده کرد. علاقه‌ی من به نظریه‌ی هوش هیجانی پس از آن به وجود آمد.

-----\*